

با مصرف توت فرنگی به بهبود عملکرد سیستم قلب و عروق تان کمک نمایید.

توت فرنگی، میوه قرمز رنگ و زیبایی است که در سراسر جهان طرفدار دارد و میوه ای محبوب برای مردم دنیا است. توت فرنگی، که به عنوان ملکه میوه ها در آسیا شناخته می شود، میوه ای سرشار از ویتامین ها، مواد مغذی بود و خواص و فواید درمانی زیادی دارد و حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان، فیبر و ویتامین می باشد. توت فرنگی دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می باشد. از مواد موثر آن می توان تانن، موسیلاژ، قندها گوناگون، سالیسیلات ها به خصوص اسید های میوه را نام برد. توت فرنگی سرشار از ویتامین ث و فاقد چربی اشباع شده است. توت فرنگی دارای خواص و اثرات درمانی مفیدی است. این میوه سودمند، مقوی قلب است. متخصصان دانشکده پزشکی واروبک، در یک مطالعه جدید دریافته اند که توت فرنگی در پیشگیری از بیماری قلبی و دیابت فوق العاده موثر است.

توت فرنگی به علت داشتن ویتامین های **B1, B2, PP, C**، اسید فولیک و مواد معدنی، آهن، کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم، ید، برم و فیبر غذایی در حفظ سلامتی بدن و از جمله قلب و عروق اثر بسیار مفیدی دارد. پژوهشگران دانشگاه نیویورک بر اساس تحقیقات خود گفتند: توت فرنگی خواص مهم و طبیعی دارد که از سلامت عملکرد قلب محافظت می کند و از ابتلای آن به بیماری ها محافظت می کند.

خوردن توت فرنگی، از بروز بیماری های قلبی یا پیشرفت آن جلوگیری می کند. مصرف توت فرنگی از بروز حملات قلبی پیشگیری می کند. مصرف توت فرنگی خطر حمله قلبی را در زنان کاهش می دهد. مطالعات انجمن قلب آمریکا، نشان داد خوردن توت فرنگی در هفته ممکن است به زنان در کاهش بروز خطر حمله قلبی کمک کند. پژوهشگران دانشگاه هاروارد و دانشگاه آنجلس، با انجام یک مطالعه روی ۹۳۶۰۰ زن ۲۵ تا

۴۲ ساله و بررسی رژیم غذایی آنها طی ۱۸ سال دریافتند خوردن حداقل سه وعده توت‌فرنگی خطر وقوع حمله قلبی در زنان را به میزان یک سوم کاهش می‌دهند.

توت‌فرنگی قندی پایین و میزان فیبری بالا داشته و هردو این فاکتورها به حفظ تعادل قندخون کمک می‌نماید. توت‌فرنگی یکی از خوراکی‌های مناسب برای افراد دیابتی می‌باشد. با آن‌که این میوه مفید، دارای قند است، اما قند آن برای بیماران دیابتی مضر نیست. میزان کلسترول بالای خون را با مصرف توت‌فرنگی کنترل نمایید. توت‌فرنگی در کاهش کلسترول موثر است و میزان کلسترول بالای خون را کنترل می‌کند. مصرف توت‌فرنگی تأثیر مهمی در کاهش کلسترول بد خون (LDL) دارد و در نتیجه از بروز دیابت و بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند. در واقع توت‌فرنگی به منزله تزریق مقدار زیادی ویتامین C, E و دیگر آنتی‌اکسیدان‌ها است که در سبزی‌ها و میوه‌های دیگر نیز تا اندازه‌ای موجود است و همه جزء مواد غذایی موثر در کاهش کلسترول (چربی خون) می‌باشند.

فیبر بالا، فولات، آنتی‌اکسیدان‌های بالا، مانند ویتامین C، نداشتن چربی‌ها، و فلاونوئیدهای موجود در توت‌فرنگی، بسته سلامت قلبی ایده‌آلی را تشکیل می‌دهند. توت‌فرنگی منبع خوبی از فیبر، ویتامین C، فولات، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد که این مواد مغذی باعث می‌شود توت‌فرنگی به عنوان یک جایگزین شیرین، باعث افزایش سلامت قلب شود.

توت‌فرنگی حاوی میزان بالایی از ترکیبات طبیعی فلاونوئیدها است که در این میان گروه خاصی از فلاونوئیدها به نام آنتوسیانین به باز شدن و گشاد شدن شریان‌ها، مقابله با تجمع پلاک‌ها کمک می‌کند. همچنین فلاونوئیدهای موجود در توت‌فرنگی، می‌تواند با تغییرات ایجاد شده در رگ‌های خونی که منجر به حملات قلبی می‌شوند مقابله کرده و از قلب محافظت نمایند.

دکتر اریک ریم استاد یار دانشگاه بهداشت عمومی هاروارد معتقد است توت‌فرنگی از مواد خوراکی است که زنان می‌توانند آنها را به راحتی به رژیم غذایی هفتگی خود بیافزایند و از مزایای فوق‌العاده آن بهره‌مند شوند با این تغییر ساده در رژیم غذایی می‌توان در جهت تلاش برای پیشگیری از مشکلات قلبی و عروقی در زنان گام مهمی برداشت.

برخی از اعضاء خانواده ویتامین B موجود در توت‌فرنگی، عضلات قلب را تقویت و به عملکرد بهتر قلب کمک می‌کند. توت‌فرنگی به عنوان عاملی برای بهبود عملکرد سیستم قلبی و عروقی شناخته شده است. در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی موثر است و از بروز سکته‌ی قلبی جلوگیری می‌کند، زیرا مصرف توت‌فرنگی باعث افزایش قابل توجهی در میزان فولات خون می‌شود و از مسدود شدن رگ‌های خونی در بدن جلوگیری می‌کند.

توت فرنگی دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می‌باشد. از مواد موثر آن می‌توان تانن، موسیلاژ، قندهای گوناگون، سالیسیلات‌ها، به خصوص اسیدهای میوه رانام برد. این میوه خوش مزه سرشار از ویتامین و فاقد چربی اشباع شده است و کالری کمی دارد. آهن موجود در توت‌فرنگی باعث افزایش تولید خون شده و در نتیجه برای افراد کم خون اثر درمانی دارد. توت فرنگی دارای مقادیر بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها مانند الازیک اسید و آنتوسیانین (رنگ‌دانه فرمز) است که در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی موثرند.

توت‌فرنگی از بروز تصلب شرایین (سفت شدن دیواره رگ‌ها) جلوگیری می‌کند. مطالعات پژوهشگران دانشگاه هاروارد اهمیت مصرف توت‌فرنگی را در برنامه غذایی به عنوان عامل بهبود عملکرد سیستم قلبی عروقی نشان می‌دهد. توت‌فرنگی برای مبتلایان به دیابت (بیماری قند) ضرری ندارد. توت‌فرنگی تصفیه کننده خون است.

توت فرنگی فشار خون را در حد متعادل نگه می‌دارد این میوه با ورزش، فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. به دلیل پتاسیم بالا در توت فرنگی، این میوه پرترفدار، برای افرادی که دچار فشارخون بالا هستند، توصیه می‌شود. خوردن توت فرنگی باعث پاک شدن خون از مواد مضر و زائد مانند اوره، اسید اوریک و چربی می‌شود. توصیه های مهم:

- توت فرنگی را باید در ابتدای غذا خورد، زیرا اشتها آور می‌باشد.
- در صورتی که بخواهید از توت فرنگی استفاده کنید، باید مطمئن شوید که در مقابل آن آلرژی (حساسیت) ندارید، زیرا این میوه های قرمز کوچک جزء محرک های کهیر، خارش و بیرون ریختن پوست می‌باشد.
- زیاده روی در خوردن توت فرنگی ممکن است ایجاد تب کند.
- کسانی که معده‌ای حساس دارند، یا مبتلا به بیماری آسم هستند، بهتر است از خوردن توت فرنگی پرهیز کنند، زیرا ممکن است بیماری شان را تشدید کند.
- می‌توانید توت فرنگی را در نوشیدنی های خود مخلوط کنید، به سالادتان اضافه کنید، و به شکل شیرینی یا سایر دسرها درست کنید.
- بهتر است توت فرنگی را به محض خرید مصرف کنید. نگهداری آن در فریزر کیفیت آن را بهبود نمی‌بخشد.
- توت فرنگی ها را می‌توانید به تنهایی یا همراه با میوه های دیگر، و کمی ماست در مخلوط کن بریزید و یک نوشیدنی بسیار خوش طعم و مفید برای خود درست کنید. همچنین می‌توانید به این نوشیدنی کمی شکر اضافه کرده و آن را فریز کنید و به صورت یخ در بهشت مصرف کنید که برای بچه ها خیلی لذت بخش خواهد بود.

- باید توت فرنگی را تنها برای چند ساعت در دمای اتاق نگهداری کنید.
- توت فرنگی نشسته را باید با کیسه پلاستیکی پوشاند و در سردترین بخش از بخچال برای حداکثر دو روز نگهداری کرد. این میوه به سرعت مواد مغذی خود را از دست می دهد.
- زمانی که برای خوردن توت فرنگی آماده هستید آن را بشویید. برای شستن ، آنها را زیر آب سرد بشویید. توت فرنگی را در آب شناور نکنید، زیرا طعم و رنگ خود را از دست می دهند.
- اگر می خواهید توت فرنگی را منجمد کنید، آنها را به آرامی بشویید، اجازه دهید خشک شوند . سپس آنها را در ظرف فر قرار دهید و منجمد کنید. بعد از اینکه منجمد شد آن را در کیسه زیپ دار قرار دهید. مطمئن شوید که هوای موجود در کیسه را می گیرید.
- توت فرنگی تازه را به همراه پنیر و ماست مصرف کنید تا یک میان وعده یا صبحانه بسیار مقوی و خوشمزه داشته باشید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- ۳- کلسترول اضافی ، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، انتشارات سفیر اردهال

4-ABCs of eating smart for a healthy heart, The Johns Hopkins University, 2020, (<https://www.hopkinsmedicine.org>)

5-Health benefits of strawberries, Dairy Council of California, 2018,(
Copyright 2018 Dairy Council of California,(
<https://www.healthyeating.org>)

6-11 Healing health benefits of strawberries, Healthy Hints,
(<https://healthyhints.com>)

7-10 Surprising benefits of strawberry, Organic Information Services,
2018,(<https://www.organicfacts.net>)

8-The health benefits of strawberries, By Jo Lewin, BBC, 2014,
(<https://www.bbcgoodfood.com>)

9-Top 10 health benefits of strawberries, Top 10 Home Remedies,
2018, (<https://www.top10homeremedies.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com